

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЖИТТІ ЛЮДИНИ

*Доповідач: Гавриленко А.В., студентка групи ПР-92, СумДУ*

*Науковий керівник: Індик П.М., ст. викладач кафедри*

*фізичного виховання*

Фізична активність є природною біологічною потребою організму, і тому фізичні вправи розглядаються, як природний метод лікування та зміцнення здоров'я. Те, що ми отримали від природи, необхідно зберігати й розвивати. Однак навіть в оптимальних умовах життя люди не можуть дотримуватися правильного режиму, що негативно впливає на здоров'я. За підрахунками спеціалістів 90% втрат робочого часу викликані саме тимчасовою непрацездатністю через хворобу. Науково-технічний прогрес прискорює загальний ритм життя, сприяє виникненню стресів, скорочуючи при цьому фізичні навантаження людини. Часу для занять фізичною культурою залишається обмаль. Виникає потреба створення такої організації діяльності людей, яка сприятиме оптимальному рівню рухової активності, при якій фізкультура стане нагальною потребою для кожного. Зокрема, необхідно залучати до занять пасивних людей, тобто тих, які не мають підстав для того, щоб не займатися фізкультурою. Шляхами вирішення даної проблеми можуть стати агітаційна діяльність, пропаганда цілющої дії фізичних вправ на організм. Дієвим способом є залучення до активної участі в змаганнях, організаторської роботи з приводу фізкультурної діяльності [1, с.10]. Так само важливим є стимулювання людей з певними відхиленнями у здоров'ї до фізичної активності. Наявність захворювань не дає підстав для того, щоб відмовитися від фізичних вправ взагалі. Лікувальна фізкультура (ЛФК) як метод лікування – використання комплексу засобів фізкультури з профілактичними лікувальними реабілітаційними цілями. ЛФК широко використовуються в системі комплексного лікування в поліклініках, санаторіях, лікарнях. Регулярне застосування ЛФК в лікарні, поліклініці, домашніх умовах розвиває у хворого особливе відношення до використання фізичних вправ, до загартування організму. Лікар, даючи поради, повинен враховувати стан здоров'я людини, міру її фізичної підготовки, тренуваність. Бажано, щоб спочатку навантаження були невеликими й короткочасними, а індикатором переносимості має бути швидке повернення частоти пульсу й дихання до норми та загальне хороше самопочуття — відсутність яких-небудь скарг, неприємних відчуттів. Якщо людині протипоказане фізичне навантаження, це не означає, що треба відмовитися від вправ взагалі й почати малорухомий спосіб життя. Адже такі дії сприятимуть розвитку інших захворювань. Фізичні вправи треба починати з дитинства, проводити систематично, без перерв; вони повинні приносити емоційне задоволення і відповідати резервним можливостям організму. Слід знати, що засоби фізичної культури володіють високою мірою дії на організм, і саме інтенсивність їх впливу вимагає індивідуального вибору й дозування навантаження при оздоровчих заняттях, а також контролю над цією дією, щоб навантаження не перевищило можливості людини та не несло збитку здоров'ю. Особливо це доречно, коли йдеться про немолодий і не дуже здоровий організм людини. Якщо людина відвикла від фізичної праці, необхідна найбільша обережність. Потрібно починати з дуже маленьких навантажень і збільшувати їх поступово, роблячи перерви, стежачи за самопочуттям і станом організму. Несприятливі явища можуть виникнути у практично здорових людей, коли сильна м'язова напруга виникає в організмі, непідготовленому до цього достатнім попереднім фізичним тренуванням. Проблеми зі здоров'ям у більшості випадків виникають саме через нераціональний спосіб життя. Дані дослідження факторів, впливаючих на його стан свідчать про те, що здоров'я на 50% залежить від умов та способу життя, на 20% від генетичних факторів, 20-25% від екологічної ситуації і на 10% від стану медицини. Також було встановлено, що майже всі довгожителі характеризуються енергійністю, бажанням працювати, а головне, відрізняються високою руховою активністю [2, с.81]. Фізкультура сприяє лікуванню захворювань опорно-рухової системи. При корекції фізичного розвитку ліквідуються відхилення у поставі людини, викривлення хребта різних видів (кіфози, лордоз, сколіози), порушення правильної форми грудної клітки, плоскостопість та інші вади. Мета досягається шляхом використання корегуючих фізичних вправ, які зміцнюють м'язи спини й передньої частини тулуба, виробляють правильну поставу. Для покращення функцій дихання застосовують плавання, рухливі ігри, елементи спорту. При зайвій вазі корисними є гімнастичні вправи, які сприяють активізації жирового обміну в області шиї, живота, спини. Рекомендована ритмічна гімнастика, рухливі ігри, плавання, туризм. Фізкультура має лікувальний ефект у випадку різних форм серцево-судинних захворювань: ходьба, плавання, гребля, лижи з чітким контролем за станом людини. У разі появи позитивних результатів у ході тренувань навантаження поступово збільшується. Фізична культура має психотерапевтичні можливості. По-перше, регулярна рухова активність органічно включається в режим дня, привчає знаходити час для тренувань. По-друге, стимулює позитивний емоційний підйом і занепокоєння при відсутності необхідної для організму дози рухів. Фізичні заняття можуть бути використані з метою

самореалізації, розвитку й зміцнення волі людини, загартування характеру. Таким чином, фізкультура є невід'ємною частиною життя кожної людини, незалежно від стану її здоров'я. Вправи сприяють покращенню самопочуття, настрою, збереження здоров'я людини.

#### Література

1. Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни / В.И. Глухов, И.В. Мурахов. – К: «Здоровья». – 1989. – 72 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». / Ю.И. Евсеев, А.Г. Трушкин. – Ростов н /Д: Феникс. – 2002. – 384 с.